



Concedersi del tempo per riflettere e ricordare, aiuta ad avvicinarsi a sé e a ciò che desideriamo.

Prova a tornare con la memoria a tutto ciò che ti piaceva fare quando eri più giovane, prima di incominciare a giocare d'azzardo: quali erano le cose che ti appassionavano?

Stampa questo foglio tienilo con te e scrivi, man mano, tutto ciò che ti piaceva; valgono sia le passioni che gli sport, sia gli oggetti che i luoghi, le sensazioni... e naturalmente le persone.

COSA MI PIACEVA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ora soffermati a riflettere su cosa ti piace e ti anima adesso e scrivilo qui di seguito.

COSA MI PIACE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bene, ora prova a stabilire una graduatoria dei tuoi piaceri, quelli passati (e magari ancora presenti...) e quelli attuali.

GRADUATORIA

1°	2°
3°	4°
5°	6°
7°	8°
9°	10°

La consapevolezza di ciò che ci piace aiuta ad orientare le nostre scelte ed anche gli sforzi necessari per conquistare ciò che sentiamo importante e piacevole.

I giocatori d'azzardo che scelgono di non giocare più sono quelli che riempiono con aspetti di piacevolezza il tempo che dedicavano al gioco!
Confrontati con chi ci è passato e lo ha fatto!
Ascolta le testimonianze!